

## Kui ma oma last armastan, kas pean talle siis kõike lubama?

**Me ei oska oma lastele piire seada, sest tahame olla nii head vanemad, justkui semud. Aga selleks, et laps õpiks veidikenegi eesmärgi nimel pingutama, ei saa sa talle kogu aeg lihtsalt lahe sõps olla. Tuleb olla lapsevanem ja tuleb lapsele ka piirid seada. Kuidas seda aga armastusega, mitte käsutamisega teha?**

Lapsel puudub võime iseseisvalt oma egoistlikele soovidele vastu seista ning nad vajavad selleks kellegi abi. Lapsevanemate kohustuseks on aidata lapsel õppida leidma tasakaalu lühiajaliste ja pikaajaliste eesmärkide vahel, sest ilma selleta ei ole võimalik ühiskonnas ning teiste inimestega suheldes edukalt hakkama saada. [Visioonid.ee](http://Visioonid.ee) selgitab, miks on vaja lastel ära õppida, kuidas piirata lühiajaliste eesmärkide saavutamist või neist loobuda, et ei kaoks võimalus saavutada pikaajalisi eesmärke.

**Seda võiks isegi nimetada üheks elu põhiõppetunniks — kas me soovime saavutada kiiret, kuid lühiajalist rahuldust või on meie eesmärgiks püsivama ja tõusva heaolu saavutamine**

Väikestele lastele ei ole võimalik seda oskust anda selgitamise kaudu, sest laste mentaalsed võimed ei ole veel piisavalt arenenud. Seega peavad [lapsevanemad](#) võtma endile armastava juhendaja rolli, kes aitab lastel aja jooksul välja kasvada egoistlikest lühiajalise rahulduse taotlemise mustritest. Kahjuks on lääne ühiskonnas sõna armastus käsitletud sageli ühekülgselt, pidades armastuseks ainult (vanemliku rolli) hoolitsevat ja võimalusi loovat poolt.

Lääne ühiskonnas seostub tingimusteta armastus sageli kõikelukubavatusega ning inimesed on ära unustanud, et ELU on juba oma definitsiooni poolest kasv ja areng. On iseenesest mõistetav, et [lapsed](#) vajavad hellitusi, hoolt ja abi enam kui [täiskasvanud](#). Kui me ei võimalda lastel tunda armastuse teist aspekti, mis aitab lapsel ületada erinevaid psühholoogilisi piiranguid, siis meie armastus lapse vastu on poolik, egoistlik.

**Laps peaks õppima vastu astuma kohese naudingu kiusatustele ning õppima iseseisvalt tegema valikuid, mis toovad kaasa võime teha pikaajaliselt ja püsivalt kasulikke valikuid**

**Tee teistele seda, mida sa soovid, et sulle tehtaks.**

Lapsevanemad peaksid lähtuma printsiibist — tee teistele seda, mida sa soovid, et sulle tehtaks. Enamik täiskasvanuid ei soovi, et nende vanemad oleks neile loonud vabakasvatuse kõikelukubavuse õhkkonna. Me mõistame, et paljud meie endi elu nn edulood põhinevad valikutel, kus loobusime kohesest rahuldusest ja mugavusest, olgu see siis TV vaatamine koolitükkide tegemise asemel, internetis surfamine süstemaatilist pingutust nõudvate tegevuste asemel või lihtsalt vajalike toimetuste edasilükkamine ebamäärasesse homsesse. Pea kõik meist on täna vähemalt mingil moel tänuhulki pigem nõudlikele õpetajatele kui alati lapse soovile järele andvatele hea vanavanema tüüpi „abilistele”.

Seega, kui me tagantjärele hindame seda, et me ei ole saanud kõike, mis meil lapsena pähe tuli ning meil oli väline sund teha pikaajalise perspektiiviga valikuid, siis peaksime võimaldama seda ka oma lastele. Sest kui nemad ükskord saavad täiskasvanuks, siis sooviksid nad omada

psühholoogilist harjumust ja võimekust loobuda vajadusel lühiajalistest eesmärkidest pikaajaliste kasuks.

### **Millal alustada?**

Vaatamata üldlevinud arusaamisele, et imikud ei ole rikutud ja nende nutule tuleb alati reageerida, ei pea see väide alati paika. Meil on vaja lastele juba varakult õpetada, et me ei ole nende jaoks 24 tundi ööpäevas. Tõeliseks väljakutseks on teha seda armastaval moel, nii et laps ei tunneks ennast maha jäetuna. Juba 3 — 4-kuune beebi on täiesti võimeline kasutama vanemate liigset tähelepanu ning ära õppima, et nutmine garanteerib sülle võtmise ja igavuse peletamise.

Iga laps on indiviid ning erineb teistest lastest, seega ei ole võimalik kirja panna täpseid juhtnööre, mis kehtivad kõikide laste puhul ning annavad garanteeritult hea tulemuse. Parim võimalus selliste olukordade lahendamiseks on ainevaldkonna uurimine ning saadud teadmiste intuiitiivne rakendamine.

### **Raske puberteet**

Ehkki piiride seadmist lastele tuleks alustada praktiliselt kohe peale sündimist, on see eriti oluline alates lapse kaheaastaseks saamisest. Sellel eluperioodil peab laps õppima elementaarsed oskused endale piiride seadmiseks. Kui need oskused jäävad omandamata, siis hiljem — puberteedieas — on lapsele piiride seadmist õpetada peaaegu võimatu. Võib öelda, et rasked teismelised sünnivad kolmandal eluaastal.

### **Lapsevanemaks olemise põhiülesanne**

Paljude kasvatuslike viltulaskmiste peamiseks põhjuseks on see, et lapsevanemad ei mõista oma kõige tähtsamat funktsiooni laste kasvatamisel. Lapsevanema eesmärgiks ei ole (mitte) eelkõige lastele turvalise ja mugava lapsepõlve võimaldamine, vaid pigem lapsest iseseisva ja psüühiliselt terve inimese kasvatamine. See ei tähenda, et lapsevanemad peaksid loobuma lastele turvatunde ning teatud mugavuste ja võimaluste pakkumisest, vaid need kõik peavad olema allutatud suurema eesmärgi teenimisele - aidata lapsel iseseisvaks saada.

### **Pendli äärmused**

Veel 50 aastat tagasi olid meie võimalused sedavõrd tagasihoidlikud, et vanematel ei olnud piisavalt vahendeid ega aega, et oma lapsi korralikult ära hellitada. Tollased lapsevanemad pidid kõvasti pingutama, et elementaarsed elutingimused oleks täidetud. Paljud neist kunagistest lastest soovivad nüüd pakkuda oma lastele enam kui neile võimaldati, kaotades mõõdutunde ning kaldudes teise äärmusse.

Andes järele laste lõpmatutele nõudmistele ning võttes neilt ära pea kogu vaevanõudva tegevuse, jätame oma lapsed ühtlasi ilma ka elu ühest suurimast rõõmusest - eneseületamise rõõmusest. Eesmärgid, mille nimel oleme ise vaeva näinud ja need ilma kõrvalise abita saavutanud, lisavad meile väge ja enesekindlust. Mida enam eneseületamisi ja teadlikke loobumisi pikaajaliste eesmärkide kasuks, seda enam suudame oma elu ise kujundada vastavalt oma soovidele. Mida enam oleme aga maast madalast harjunud, et me ei pea ise pingutama, seda vähem vastutust oleme me oma elu eest valmis võtma ning seda suuremat pettumust elu meile valmistab, sest oleme harjunud sõltuma teistest ega suuda ise oma elu muuta.

Täna räägime Lõuna-Euroopa, eriti Itaalia memmepoegadest, kes veel 40- aastaselt elavad vanemate juures nagu oleksid nad üliõpilased. Ehkki tegemist on tavaliselt ema ja poja vahelise kaassõltuvussuhtega, leiavad selle suhte mõlemad osapooled hulga põhjusi, miks see mõistlik on, kuid sügavamal tasandil on selle nähtuse taga vanemate (eriti ema) võimetus ja soovimatus piire kehtestada ja sellest tulenev poegade lõpule viimata iseseisvumisprotsess.

Sellise nähtuse sügavamaks põhjuseks on omanditunne oma lapse suhtes, soov hoida teda endast sõltuvuses, mõistmata, et tegemist on kaassõltuvussuhtega, mis ei paku kummalegi rõõmu. Lapsed ei ole meie omad, vaid nad tulevad maailma läbi meie ning meie, lapsevanemad, aitame neil iseseisvaks saada, et nemad saaksid sama oma lastele pakkuda.

Allikas: [Visioonid.ee](http://Visioonid.ee)

## Mis on tänapäeva lastega lahti?

**Noorus on osade inimeste arvates alati hukas olnud, kui kes need noored siis selliseks on kasvatanud — ikka meie ise.**

Me kõik oleme kuulnud kaebusi stiilis, et tänapäeva lapsed on lugupidamatud ja distsiplineerimatud ning ühtaegu omavad rohkem õigusi kui lapsed iial enne. Teadlikvanem.ee aitab otsustada, milline on just sinu pere jaoks parim kasvatusstiil, avades erinevate koolkondade lähenemisi, mis kasvatuseteadlaste hulgas on tekkinud: üks neist leiab, et lapsi tuleks rohkem distsiplineerida ja alluma sundida, teised aga pooldavad rahumeelset piiride seadmist, nõ positiivseid kasvatusmeetmeid, lõpututes kogustes toetamist ja kaisuaega.

**Miks on siis kallistused tähtsamad, kui distsipliin?**

**Alfie Kohn** esindab oma artiklis „Ajatu kaebus” („A Timeless Complaint”) seisukohta, et lapsi on vaja rohkem distsiplineerida, et tänapäeva vanemad ei ole võimelised oma lapsele piire seadma ja kipuvad selle asemel oma lapsi liialt poputama ja kõigist pettumustest ning pahameeltest eemal hoidma. Kohn toob välja, et tänapäeva vanemad on liiga pehmed ja lapsed vajavad rohkem distsipliini.

Vanemakoolide läbiviija **Rebecca Eanes** (positive-parents.org) usub aga, et tänapäeva laste probleem ei seisne mitte distsipliini- vaid ühenduse puuduses. Dekaad dekaadi järel on lapsi kasvatatud hirmu all, („Kas sa tahad vitsa saada?“), karistuste abil („Oled nädal otsa koduarestis), häbistades („Sa oled üks sõnakuulmatu väike tüdruk“) ja sundides („Kui sa oma mänguasju kokku ei korja, viskan need kõik prügikasti“).

„Oleme nii haaratud nende „õigesti kasvatamisest“, et oleme unustanud, kuidas neid õigesti armastada,“ nendib ta oma arutluses. „Oleme lasknud ennast kaasa haarata nõ ekspertnõuannetest lapsi liigse tähelepanuga mitte ära hellitada, neid end välja nutma jätta ilma, et abikäe ulataks. Seda kõike nii, et eirame isegi omaenda instinkte.“

Ta toob välja, et vanemad on endi ja oma laste vahele tõmmanud piiri, mida ei tohi ületada. „Olen sinu vanem, mitte sõber“. See on aja jooksul nii juurdunud, et seda ei seata enam isegi mitte kahtluse alla. Ehkki vanemad armastavad oma lapsi ja jagavad neile kallistusi ja kiitust, tehakse seda Eanesi hinnangul tingimuslikult. Ehkki laste soove täidetakse materiaalselt, on autori arvates püsivald õhus küsimus „kas tegelikult ollakse oma lastega lähedased“.

„Liiga kaua on kestnud olukord, kus lapsi küll nähakse, kuid ei võeta kuulda,“ nendib ta, lisades, et liiga kaua on lapsi hirmuvalitsuse all kasvatatud. Nüüd on aeg neid kuulda võtta. Nüüd on aeg armastuse taktikad kasutusele võtta. Eanes usub, et juba vähemalt sajandi jagu kestnud kaebused stiilis „noorus on hukka läinud“ on piisav tõendusmaterjal selle kohta, et midagi on kasvatuse meetmetes valesti. Ta toob välja, et depressioon ja vaimse tervise häired on kasvanud suureks probleemiks, sest täiskasvanud peavad tohutult panustama sellesse, et oma lapsepõlve haavu parandada. Mõned neist ei parane iialgi.

Eanes soovib vanematel enesele selgeks teha positiivsete kasvatuse võtteid: karistamise asemel õpetada, löömise asemel kallistada, ignoreerimise ja üksijätmise asemel lähedust pakkuda, sundimise asemel asju koos lapsega teha, tingimustega armastuse asemel armastada tingimusteta.

„Loo oma lastega lähedased suhted, näita neile head eeskuju ja luba neil kõiki oma tundeid tunda,“ soovib Eanes. „Selle asemel, et laps üksinda oma tuppa saata, ütle, et „Olen siin koos sinuga.“. Selle asemel, et pahandada stiilis „Lõpeta nutmine“, ütle, et „Näen, kui vihane sa oled“.“

Kahe lapse emana ja lapsevanematele koolituste tegijana usub ta, et on aeg muuta viise, kuidas lapsi kasvatatakse. Ta soovib vanematel õppida piire seadma armastaval moel, murda hirmukasvatuse müür ning jõuda oma suhetes lastega armastuse ja läheduseni.

Allikas: teadlikvanem.ee

## Kas ma olen halb vanem, kui olen lapsele laksu andnud?

**Head lapsed kasvavad muidugi vitsata, kuid hiljutine Tartu Ülikooli uuring näitas, et laste füüsiline karistamine on Eestis üsna tavapärane. Kas me tõesti tahame vitsa ja laksu abil oma lapsed heaks inimeseks kasvatada?**

Lapsele laksu andmine on kergem ihunuhtluse vorm, mis veel sada aastat tagasi oli suuresti aktsepteeritav kasvatusviis. Laps sai ulakuste eest laksu kodus ja koolipapa karistas kaardikepiga koolis. Lapse füüsiline karistamine ongi seotud nii ühiskondlike kui perekondlike tavade kui vanemate haridustasemega (mida haritum, seda vähem tõenäoliselt vanem oma last füüsiliselt karistab) ja isiksusetüübiga. Loe, kuidas selgitavad vanematepoolset laksuandmist ja selle tagajärgi spetsialistid, kes peresid sellel teemal nõustavad.

### **Kas ma olen kohe halb vanem, kui olen mõnikord lapsele laksu andnud?**

Kui sa ka mõnikord oledki oma lapsele laksu andnud, pole sa sellega teda siiski elukestvalt kahjustanud ega ka teie omavahelist suhet lõplikult ära rikkunud. Sa suudad usalduse, armastuse ja hoolivuse taastada, sest lapsed andestavad oma vanematele väga palju.

Mõningad vanemad löövad oma last siis, kui on ise lapse teost väga ehmunud, näiteks kui laps jooksis ootamatult auto eest läbi või tegi muud ohtlikku. Lapsed saavad enamasti siis laksu, kui vanem on ise frustreeritud ega suuda teisiti olukorrale reageerida.

Kui lapsele laksu andmine ei käi sinu põhimõtetega kokku, kuid oled seda siiski teinud, sest ei suutnud oma emotsioone talitseda, siis tunned ilmselt süüd. Ära karda oma kahetsust ka lapsele näidata. Palu lapselt vabandust oma reaktsiooni pärast (kuid ära anna talle sellega võimalust õigustada tegu, mis sind nii endast välja viis). Sinu vabandamine annab lapsele võimaluse õppida, et kõik teevad vigu ja et vigu on võimalik ka heastada.

### **Lapse pidev füüsiline karistamine pole sugugi tulemusrikas viis oma lapse kasvatamisel. Positiivsel moel see last oma käitumist muutma ei motiveeri**

Asi on juba tõsine, kui laps saab laksu pidevalt, see võib küll olla sinu meelest võimalus tema käitumist kujundada, kuid tegelikult väljendab see sinu suutmatust last teisiti distsiplineerida ja sinu sisemist soovi tema üle jõuga domineerida.

**Kui sulle tundub siiski, et korralik laks lahendab olukorra paremini ja kiiremini, kui kõik muu, siis loe, mida see laks tegelikult lapsele õpetab:**

- See õpetab sinu lapsele, et vägivald on lubatud viis oma viha ja jõuetust väljendada ning vägivald on hea võimalus konflikti lahendamiseks
- See õpetab sinu lapsele, et kellel jõud sellel õigus. (Tuleb aeg, kus ta saab sinust tugevamaks)
- See õpetab, et läbi teistele põhjustatud valu saab oma eesmärged edukalt saavutada ja oma seisukohta peale suruda

#### **Füüsiline karistamine kahjustab:**

- See kahjustab emotsionaalselt. Löömine lõhub sisemiselt nii sind kui last. Kas sa oled kunagi pärast lapse löömist ennast suurepäraselt tundnud? Nagu oleks millegi hea ja suurega hakkama saanud? Ei? Kui lööd last, siis see paneb sind järjest enam oma vanemlikes oskustes kahtlema. Kui lööd pidevalt last ja seejuures arvad, et toimid tema parema tuleviku huvides, siis vajate juba mõlemad spetsialisti abi.
- See kahjustab lapse minapilti ja kahandab eneseväärikust. Laps, keda lüüakse, usub, et temaga on midagi valesti. Just tema endaga, mitte tema käitumisega. Sina, kes sa last lööd, tunned, et sinuga on midagi valesti. Sa saad seda tunnet parandada oma käitumist muutes. Kui see on raske, siis eemaldu füüsiliselt lapsest juba pinges tekkides ja lahenda olukord siis, kui oled rahunenud. Läbi vanemapoolse lapse löömise saavad kahjustatud nii lapse kui vanema minapilt.
- See vähendab lapse usaldust ja lugupidamist sinu ja ühiskonna suhtes. Lugupidamise puudumine viib omakorda lapsepoles probleemse käitumiseni.
- See viib lapse turvatunde kadumiseni ja ta võib hakata turvatunnet otsima kodust väljastpoolt.
- See välistab teised efektiivsed suhtlusvormid. Kui sul on kombeks lapse distsiplineerimise eesmärgil talle laksu anda, siis kuhu edasi, kui lapsepoolne rikkumine on veel suurem, kas siis järgneb peks? Ära parem alustagi sellel rajal käimist.

Allikas: [familyeducation.com](http://familyeducation.com)

## **Ole kohal, kui sinu laps kasvab, muidu saab ta sel ajal**

### **suureks, kui sina tööl oled**

**Sinul, kes sa alles tundsid, et oled asendamatu, tuleb leppida teadmiselega, et juba paariaastaselt tahab sinu laps iseseisvuda. Õpi nautima igat lapse arenguetappi, sest enne, kui arugi saad, on ta juba suur.**

Värsketel lapsevanematel on alguses keeruline oma last vannitada, veel raskem on aru saada, miks ta nutab. Paari nädala pärast muutub see kõik igapäevaseks rutiiniks. Paari-kolme kuu pärast aga oskad juba vahet teha, millal laps nutab tühja kõhu pärast, millal on tal aga lihtsalt igav. Sa ei väsi oma väiksest imetlemast ning on võimalik, et tunned juba hirmu mõttest, et see imearmas aeg saab varsti otsa. Ning kõik muutub palju keerulisemaks.

Kas me ikka oleme päriselt kohal, kui meie lapsed suureks sirguvad? Või oleme sel ajal hoopis arvutis, tööl, rohimas, sõbranna juures...? Kas me paneme päriselt tähele, kuidas laps muutub, areneb, iseseisvub? Kas me märkame, et lapse kasvades tuleb meil oma käitumist ümber kujundada?

### **Lapse kasvades tuleb sul emana oma käitumist ümber kujundada**

Mida teha nutva väikelapsega, seda sa tead nüüd juba hästi. Mida aga ette võtta kisava kaheaastasega, kes ei taha mänguväljakult lahkuda või nõuab endale isa märkmikku? Esimene reaktsioon on, et tuleb teda veenda. Ent see ei õnnestu. Ta aina kisab, heidab end pikali ja peksab jalgadega. Mis siis nüüd? Kas haarata kaenlasse ja viia ära või anda hoopis „rahustav“ laks. Tagajärjeks on mõlema rikutud tuju.

Sellised olukorrad tekivad siis, kui sa suhtud oma 2-aastasesse täpselt samuti, kui tegid seda tema esimesel eluaastal. Siit ka šabloonsed tegevused. Laps on aga suuremaks kasvanud – temast hakkab kujunema isiksus. Ning ei olegi valmis retsepte, kuidas **ema** peaks ühes või teises olukorras käituma. Iga kord tuleb leiutada midagi uut.

Kui aga õnnestub leida retsept kasvõi mõni sekund enne konflikti ning hüsteerika algust, võib paljusid ebameeldivusi vältida. Ühele lapsele võib anda mingi huvitava tegevuse, teisel paluda teha midagi, mida „keegi teine peale sinu ei oska teha“. Mõnele võib aga lubada just seda, mida ta palub.

### **Konfliktid polegi nii halvad**

Laps kasvab, areneb ja muutub. Ent peab aru saama, et koos suhtlemise lihtsusega (esimesed 1,5 aastat on suhtlemine tihedalt seotud tavapärase hoolitsusega) hakkab taanduma ka lapse sõltuvus sinust. Just nimelt sõltuvuse nõrgenemine provotseerib sageli konflikte. Kuigi, ega lapse tekitatud skandaalid polegi nii halvad. Inimene kasvab ning õpib vastu võtma iseseisvaid otsuseid. Olgugi et täiskasvanu vaatevinklist võivad lapse otsused lihtsameelsed tunduda. Nii mõttetus, kui need sinu meelest ka poleks, on sinu laps need otsused ise vastu võtnud ning asub nüüd nende eest seisma. See on ju suurepärane – osata vastu võtta otsuseid ja viia need ise lõpule!

### **Kes otsustab, ema või laps?**

Tuleb ju tunnistada, et sulle ei pruugi meeldida lapse iseseisvumine enamasti seetõttu, et see on ebamugav sinule endale. Sa ei saa enam lapse asju enda soovide järgi korraldada. Kui sa aga tahad sinu jaoks mugavat väikelapseiga pikendada, siis surud ennast peale, et laps jääks kauemaks lapseks, ega iseseisvuks nii kiiresti. Laps kas annab järele, või algavad pidevad tülid.

Esimesel juhul jääb ta tillukeseks veel kahe-, kolme ja ka neljaaastaseltki. Sinul on mugav ja rahulik. Ent kui laps ei oska vastu võtta lihtsaid otsuseid, siis, kuidas ta saab hiljem keerulistega

hakkama? Lasteaias hakatakse teda tõenäoliselt memmekaks kutsuma. Ka koolis. Ja kas sa ei hakka mitte ärritunult koolilapselt küsima: „Kas tõesti peab sulle kõik ette ütleva?“ Õpetajad aga leiavad, et su laps on initsiatiivitu. Kas selline laps suudab olla sulle abiks ning toetada, kui seda vaja läheb? Niisiis ootavad nii sind kui ka su sirgunud võsukest ees tõsised probleemid, kui sa lapsel iseseisvuda ei lase.

### **Lapse sõltumatus võib sisendada tõsist ja sügavat hirmu. Vanemad kardavad muutuda ... kasutuks**

Väikelaps sõltub üleni sinust, ning see on loomulik. Kuid väikelapse iga saab otsa, laps aga jääb veel kauaks vanematest sõltuma. Ent see sõltuvus ei ole enam nii ilmne ega ka püsiv. Paradoks on siin selles, et vanemlik vastutus suureneb iga aastaga koos kasvava lapse probleemide ja vajadustega. Ning selline lapse vabanemine hirmutab: „Ta saab juba kõigega hakkama, ma ei olegi enam vajalik“.

Kas siis tasub karta oma lapse kasvavat iseseisvust? Ära kahtle – sa oled talle endiselt vägagi vajalik. Kuid nähtav füüsiline sõltuvus on vahetunud sügavama sidemega. Vajadus on üle kasvanud armastuseks. Ning, et see armastus tugevneks, tuleb oma lapsega sõbruneda.

Jah, sa ei saa enam niisama tõsta last kärusse ja minna, kuhu ise tahad, seejuures imetledes oma magavat võsukest. Aga sa võid lapsele teha ettepaneku minna mängima parki, kus te enne käinud ei ole. Huvitav saab teil mõlemal olema. Enam ei saa lapse kätte anda mänguasja või raamatut, mis just sinule meeldivad. Laps nõustub sinu valikuga vaid juhul, kui need ka teda huvitavad. Kui ei, siis lendab raamat või lelu lihtsalt põrandale. Ära ole oma allumatu võsukese peale vihane. Nõustu, et on raske tunda rõõmu, kui sulle topitakse pihku midagi, mis sulle üldsegi ei meeldi. Parem jälgi, mis su last tegelikult huvitab ning suhtu tema valikutesse tähelepanelikult.

### **Kasvame koos ja saame targemaks**

Kui laps veel veidi sirgub, ootavad teid ees huvitavad jutuajamised. Räägi temaga kõigest, aga peamine – kuula teda. Ära pea kõike, mida ta räägib, rumalaks lobisemiseks. Näed ja kuuled kindlasti palju huvitavat. Laps on avatud maailmale ja tunneb sellest rõõmu.

Saabub ka aeg, kus sina ei hüüa enam kõigest: „Sööma!“ Hoopis tütar võtab su vastu sõnadega: „Praadisin juba kartulid ja tegin ka salatit“. Poeg aga teatab väheke torisedes: „Olgu, mine oma filmi vaatama, ma pesen nõud“. Ning sa näed, et su lapsukesed on suureks sirgunud, elu aga on muutunud sellest kõigest veelgi säravamaks. Ja ees on ootamas veel ühised teejoomised, raamatute ja filmide arutelud, kinoskäigud. Isegi poodi võite koos minna, ilma et peaksid kartma valju hüüet: „Osta!“ Ees ootavad pikad vestlused ning esimesed lapselikud armumised.



Kas on juba praegu hirm, et ilma väikeseta hakkab kodus kurb? Miks ei võiks tal siis olla väike õde või vend? Võimalik, et armastus laste vastu ongi sinu tõeline kutsumus.

Allikas: Moy rebenok

## **Mida teha, kui teismeline ei lasegi sind oma maailma**

**Kui teismeline teeb vastupidi sellele, mida soovitate ja takkapihta jääb ka ööseks kodust ära, ehkki nõudsite varajast saabumist, siis pole ime, kui tunnete end seetõttu läbikukkunud lapsevanemana. Teismelise ja täiskasvanu maailmade kokkpõrkes tuleb aga just eelkõige vanemal käituda nii, et usaldus tülitsemisest hoolimata alles jääks.**

Alaealiste lastega suheldes annavad vanemad tihti neile korraldusi. Korraldused võivad puudutada laste heaolu ning on seetõttu olulised järgida (nt pane soojalt riidesse). Korraldused võivad olla seotud ka üldiste käitumishormidega a la pane käsi suu ette, kui aevastad; ära matsuta süües, korista oma tuba või nõud ära. Vanemad eeldavad, et lapsed kuuletuvad ning kui nad seda ei tee, siis tõstavad nad häält, et sõnumi olulisust rõhutada.

### **Teismelised on konfliktised, sest alles otsivad ennast**

Teismelised on oma arenguetapis kohas, kus psühholoogilises mõttes rekonstrueeritakse oma mina ehk see võetakse tükikideks lahti ja pannakse kokku tagasi. Tulemuseks peaks olema vähemalt osaliselt vastus küsimusele: kes ma olen. Enne teati seda pigem vanemate kaudu, nüüd tahetakse ise välja selgitada. Samas mida rohkem lasti lapseas väikesel inimesel ise areneda, seda vähem hindab ta ehk teatud asju enda puhul ümber. Igatahes on see periood tihti näiliselt vanematele vastanduv: kui nemad ütlevad must, siis mina ütlen valge.

Kui need kaks ülalkirjeldatud maailma kokku põrkavad, siis on teatud hetkedel raske tüli ära hoida ja mina pean mõningat tülitsemist oma teismelisega ka normaalseks. See ei tähenda, et suhted on tingimata halvad.

### **Ka konfliktide puhul saab usaldust säilitada**

Nagu paljud asjad, saab see alguse juba lapseas, mil peres kujunevad välja teatud reeglid selle kohta, mis on lubatud ja kuidas me omavahel suhtleme. Siinkohal on väga oluline enda eeskuju. Kui me tahame, et laps ja hiljem teismeline tuleks meie juurde oma muret kurtma, siis peaks peres valitsema arusaam, et jagatud mure on pool muret. Ei tohiks juhtuda, et kedagi pärast halvustatakse, et oled nõrk või nannipunn või mitte piisavalt mehine (poisi puhul), liiga tundlik jne.

Hea on kui vanem suudab natuke muret peegeldada ehk sõnastada see ümber, millega näitab kurtjale, et mõistab teda.

Teismelise puhul on oluline, et ta teaks, et vanemad on olemas, kui ta seda vajab ja tema reeglina otsustab, millal ta ise hakkama ei saa. Oluline on rõhutada, et teismelise vastu saab huvi üles näidata ilma tema privaatsust rikkumata või ilma ülekuulaval viisil vestlemata. Ikka tasub küsida, kuidas läheb, millest ta mõtleb, mida ta tunneb ning isegi kui ta kohe ei haaku, võib see südameilt-ära hetk tulla väikese viitega.

### **Teismelisega suheldes muutub olulisemaks võrdne-võrdsega suhtlemine**

Teismelise puhul on tähtis, et ta tajuks lugupidamist ja austust — nt koputage ja oodake lubavat vastust, kui ta on oma toas ja uks on kinni. Kõige parem on, kui ta koristab oma tuba ise. Näiteks musta pesu puhul võiks enne küsida, kas võib selle pesumasinasse viia, veel parem, kui ta ise seda teeb. Ka toiduvalikul võiks arvestada sellega, mida tõesti süüa ei meeldi ning siis mitte sundida. Selle asemel, et minna ja panna telekas kinni, kui ta seda vaatab, võiks seda paluda tal ise teha jne.

Juba väikest last õpetatakse vastutama, nt pane oma mänguasjad õhtul ise ära, ja see jätkub teismelisega. Hea on kui tema eest ei tehta asju ära, vaid lastakse tal ise kogeda põhjus-tagajärg seoseid.

On ilmselt väga raske tunda ennast hea vanemana, kui arvad, et võsuke teeb suure vea ning samas mitte sekkuda. Arvan, et oma seisukohta selgitada võiks ikka — see on osa hoolivast käitumisest, aga kui minna ähvardusteni ja ultimaatumiteni, siis pigem on teismelise reaktsioon (just nimelt reaktsioon mitte teadlik soov) teha risti vastupidi sellele, mida väidetavalt temast targem inimene ütles.

### **Igat tüli ei maksa karta**

On loomulik, et teismeline otsustab ise enda stiili ja hobide üle. Kindlasti on aga osa vanemate hoolivast käitumisest piiride panemine nt. alkoholi suhtes. On selge, et selles vanuses eksperimenteeritakse, aga vanematel on õigus ja ka kohustus sekkuda, kui teismeline piiri katsetamise ja ennasthävitava käitumise vahel ära ei tunnetata. Ja sellisel juhul võib tüli tulla ning seda ei pea kartma. Üldiselt luuakse omavaheliste suhete vundament lapseas ja teismelise puhul tuleb lihtsalt loota, et kõik see on tal meeles isegi kui ta teod pole alati kooskõlas hea tavaga või talle õpetatuga. Hormonaalne areng võib aegajalt põhjustada suuri emotsioonide puhanguid, millest ka teismeline ise aru ei saa. Hea on teada, et reeglina läheb see mööda ja paari-kolme aastaga on teie ees noor täiskasvanu, kelle üle olete uhked ja rõõmsad.

Kärt Kase

EELK Perekeskuse peanõustaja

## **9 nõuannet, kuidas oma teismelisega tülitsemata suhelda**

**Kuigi paljud vanemad tunnevad, et teismelisega on täiesti võimatu ühele lainele saada, siis tegelikult ei ole olukord ometi lootusetu. Lapsest pole ju ootamatult võõrast keelt rääkiv tulnukas saanud. Ta lihtsalt kasvab suureks, kuid see pole tema jaoks sugugi nii lihtne. Siit 9 toimivat nippi, kuidas oma teismelisega sel keerulisel ajal suhelda.**

Kui tahate oma teismelisega tülli minna, siis lubage ja keelake vaheldumisi, möelge ümber, tehke talle pidevalt uusi reegleid ja saatke oma käitumise ja nõudmistega lõputult segaseid sõnumeid. Aga kui soovite oma teismelisega edukalt suhelda, siis on võtmeks selge kommunikatsioon. See aitab kasvatada omavahelist usaldust ja ka nii teismelise lapse kui teie eneseusaldust. Tõhus suhtlus aitab kaasa teismelise enesehinnangu tõusule ja vähendab perekonnas tekkinud pingeid.

9 viisi, mille abil oma teismelisega hea läbisaamine saavutada:

### **1. Osake kuulata**

Uste paugutamise asemel kasutage oskust kuulata.

### **2. Osake kaasata**

Suhelge oma teismelisega igapäevaselt igapäevastel teemadel. See tagab, et teie vahel on side ka kriisihetkedel.

### **3. Olge lugupidav**

Kohelge oma lapsi samasuguse austusega, nagu tahate, et nad kohtleksid teid. Hommikused tervitused, oma saabumistest-lahkumistest teadaandmine ja igapäevased kallistused tagavad hea suhte.

### **4. Ärge karjuge oma lapse peale**

Hääletoon on äärmiselt oluline. Konflikti korral karjumine ei tööta. Vali hääl paneb teismelised lihtsalt täiskasvanut ignoreerima ja karjumisega ei saavuta midagi. Kui tunnete vajadust karjuda, eemalduge vestlusest ja jätkake sellega hiljem, kui olete rahunenud.

### **5. Olge järjekindel**

Olge oma nõudmistes suhtes täpne ja detailne. Vajadusel võib koos lapsega reeglid ja lapse kodused vastutusalad ja kojutulekukellaajad ka üheskoos kirja panna. Aga seda tuleb teha siis, kui parasjagu konflikti õhus pole

## 6. Tegutsege koos

Tehke asju koos perega. Ühised kogemused loovad imelisi mälestusi, mida meenutada. Teismelisele tegelikult meeldib kõigest hoolimata siiski ka lapsevanemaga vaid kahekesi olla. Kasvõi kinos käia, või koos söömas. Sellistel koosolemistel on ka vestlused teistsugused kui muul ajal.

## 7. Olge eeskujuks

Lapsed imiteerivad oma vanema käitumist, seega käituge nii, nagu tahate, et teie laps seda teeks. Olge meeldiv ja aus nii oma lapse kui teiste inimestega.

## 8. Ärge ignoreerige oma last

Ärge kõndige keset keerulist olukorda vaikides minema. Kui teil on vaja aega järelemõtlemiseks või rahunemiseks, siis öelge seda ka lapsele.

## 9. Ei mingit näägutamist!

Lapsevanema arvamus loeb alati. Teismelised teavad ja respektivad seda, kui olete oma nõudmistes selge ja konkreetne.

# Kätlin Konstabel: laste käitumisprobleemide lahendus peitub siiski kodus, mitte koolis

**Iga arukas inimene teab, et probleemi lahendamiseks tuleb kõigepealt täpselt aru saada, milles probleem seisneb. Paljud on kuulnud sellestki, et võimekate inimeste eripära ja edu tagaja on rohkema aja kulutamine just probleemi defineerimise, lahtimõtestamise faasis.**

Siin ja seal räägitakse väga tihti käitumisprobleemidega, kiusavatest või lausa kurjade loomadega võrreldud lastest. Tavaline stsenaarium taolistes lugudes on, et koolid on väga hädas, õpetajad ja kaasõpilased püüavad, ent ei oska midagi teha ja suur meeskond erinevaid spetsialiste seab tohutu aktiivsusega ühe probleemse lapse ümber.

Ehkki nendes lugudes mainitakse reeglina ära ka pere, ei paista nendest sevimistest välja üks lihtne tõde, mida vähegi arukas inimene ju teab ning paljud maailmas (ka Eestis) läbi viidud uuringud kinnitavad – nimelt, et lapse heaolu ja probleemide põhjuseid tuleb ennekõike otsida kodust.

Kodu on see koht, kus laps õpib – vanemaid jälgides – toime tulema enda ja teiste inimestega. Kodust saavad alguse lapse turvatunne ja enesehinnang, kodused probleemid tulevad aga lapsega kooli kaasa – mitte teistele räägitavate lugudena (laste lojaalsus vanematele on teinekord lausa hirmutav), vaid depressiivsuse, pinge ja abitusena, mis tihtipeale väljenduvad nimelt käitumisprobleemidena.

Loogiliselt võiks edasi mõelda, et kui probleemide algus on seotud perega, siis peaks nendesse sekkumistes olema olulisel kohal perega tegelemine. Kahjuks on reaalsus enamasti teistsugune ja tants käib „paha“ lapse ümber, kellel selliselt sildistatuna enam muid omadusi ei märgata. Äärmisel juhul hakatakse lapsesse suhtuma, nagu oleks too kurjast vaimust vallatud (reeglina esinevad kurja vaimu rollis hukas ühiskond, internet või kodukeemia).

### **Kas aga sellised perest sisuliselt mööda vaatavad abistamised on efektiivsed?**

Me võime keskenduda ühe probleemse käitumisviisi muutmisele konkreetses olukorras (näiteks lapse allumatus ühele õpetajale või mõne klassikaaslase kiusamine), aga on väga küsitav, et lapse kõige olulisema taust- ja tugisüsteemi tähelepanuta jätmise annab püsiva tulemuse annab. Ühes tunnis võib laps olla edaspidi rahulik, aga kas tema päris probleemid on lahendatud, on vägagi kahtlane.

Last võib ühest koolist teise liigutada, erikooli või haiglasse panna, aga vanemad ja pere jäävad samaks.

Jah, kui lapse probleemid juba kliinilise diagnoosi saavad, pööratakse ka perele suuremat tähelepanu. Justiitsministeeriumil on asjalik plaan hakata eriti tõsiste käitumisprobleemidega laste puhul rakendama maailmas väga efektiivseks osutunud nn multidimensionaalset pereteraapiat, aga tasuks ju mõelda, kuidas vanemaid – ja seeläbi last – palju varem aidata, et tõsiseid probleeme ennetada.

### **Ka pealtnäha halvad vanemad on lihtsalt hädas**

Just nimelt aidata, sest ka pealtnäha halvad vanemad on tavaliselt lihtsalt hädas. Vahel on nad hädas lastele leiva lauale ja riiete selga muretsemisega, aga pigem on nad kõige paremat soovides lasknud lapsel võibolla natuke liiga vabalt kasvada. Või on nad ise enda tunnetega puntras ega oska tüüpilise eestlasena neid kõige paremini väljendada – kust see lapski siis emotsioonidega toimetulekut õpib? Vahel on vanemad aga erinevatest kasvatussoovitustest lihtsalt segaduses.

On olukordi, kus laste aitamiseks tuleb vaadata pere kui süsteemi probleemseid käitumusmustreid läbi mitme põlvkonna, aga tihti aitab juba kõige lihtsam toetamine kodus piiride ja reeglite kehtestamisel või julgustamine lastega rohkem ja usaldavamalt rääkima. Miks siis seda mitte teha?

Võib ju öelda, et vanemad vaadaku ise, kuidas saavad. Häid raamatuid lastekasvatusest ilmub peaaegu iga päev, olemas on perede nõustamist aastaid õppinud spetsialistid, on ka vanemluse teemalisi koolitusprogramme. Sellest aga ei piisa, sest probleemide küüsis vanematel pole tihti ressursse, et ise abi otsima minna. Nii olekski vajalik paika saada selline terviklik laste abistamise

süsteem, kus oleks juba väiksemate käitumisprobleemide ilmnedes ette nähtud perenõustamised – olgu siis koolis või koolist väljaspool.

Ilmselt tuleks kriitiliselt läbi mõelda ka seni tehtu. Kui palju tegelikult on „tulekahjude kustutamise“ asemel seda paljukiidetud ja oluliseks peetud varajast märkamist ja ennetamist ning kui efektiivne on see siiani olnud? Kas Eestis on üldse uuritud, kui tulemuslikud on olnud laste ja noorte käitumisprobleemidega tegelemisel siiani kasutusel olnud meetodid? Arvestades seda, et kõik laste abistamise eesmärgil välja mõeldud toredad programmid, projektid ja brošüürid maksavad ka raha, võiks riik ju olla huvitatud nende tõhususe kindlakstegemisest.

Kahtlemata on õige, et kool peab olema koht, kus peetakse silmas ka laste emotsionaalset ja sotsiaalset arengut – laps veedab seal ju väga suure osa ajast. Kui aga koolidele panna üha rohkem ja rohkem vastutust lapse tubliks ja õnnelikuks inimeseks kujunemise eest, siis on oht sattuda tagasi aastakümnete tagusesse aega, kus kollektiiv tähendas kõike ja pere suurt mitte midagi. Vaevalt selline suhtumine kooli ja kodu läbisaamist parandab.

## **ATH, depressioon ja Aspergeri sündroom — kõige sagedasemad häired lapse-ja noorukieas.**

Depressiivne meeleolu kuulub elu juurde, eriti puberteedieas. Kuid kui vanemad märkavad, et laps on nädalaid kurb ja teotahtetu, et talle ei valmista miski enam rõõmu ja et koolis läheb kõik allamäge, tuleks pöörduda laste- ja noortepsühhiaatri poole.

Depressiooni puhul on meditsiinilises mõttes tegemist aju ainevahetushäirega. Kalduvus depressioonile on ka pärilik. Vallandajaks on enamasti aga rasked sündmused elus. Väiksemate laste puhul aitab psühhoteraapia, noorukitele kirjutatakse mõnikord lisaks antidepressante.

### **Kartushäired**

Väljenduvad eri kujudel — foobiana, tugeva hirmuna kindlate asjade ja olukordade ees, enamasti põhjustab neid mõni traumaatiline sündmus. Lisaks tekib mõnel lapsel tugev hirm teiste inimeste ees, st sotsiaalne foobia, mis võib aeg-ajalt viia paanikahoogudeni, millega kaasneb südamekloppimine ja suur hirm. Üldise hirmuhäirega on tegemist siis, kui hirmul on elus üldiselt suur roll. Häire erineb normaalsest hirmust selle poolest, et on lapsele suureks koormaks.

Sarnaselt depressiooniga on tugeval hirmul ka neurobioloogiline komponent. Ka sümptomid on sarnased, mistõttu on seda väikestel lastel raske depressioonist eristada. Varane psühhoteraapeutiline ravi on tähtis, mõnikord aitavad lisaks ka antidepressandid. Foobiate korral soovitatakse käitumisteraapiat, kus laps järkjärgult hirmu tekitava olukorraga kohaneb.

**ATH ehk aktiivsus- ja tähelepanuhäire ehk hüperaktiivsus**  
Laps ei suuda keskenduda, tema tähelepanu hajub kergesti ja neil on tihti tugev

liikumisvajadus. Aga olge ettevaatlik: kaugelki mitte iga püsimatü laps ei kannata ATH all. Alles siis, kui õpetaja ütleb mõni nädal pärast kooliminekut, et lapsel on keskendumisraskused ja kui ka vanemad märkavad kodus, et laps ei suuda millelegi keskenduda, on mõttekas lastearsti või lastepsühhiaatri poole pöörduda. ATH-ga laste puhul aitab käitumisteraapia. Mõnikord ka ravim, mis kompenseerib virgatsaine dopamiini puudust, mis põhjustabki ATH-d. Sealjuures peab kasutama õiget ravimit õiges annuses, mida tuleb regulaarselt kontrollida. Olulisim, mida laps vajab, on selged ja arusaadavad struktuurid ja reeglid.

### **Sotsiaalse käitumise häire**

Selliste laste stardipositsioon on halb: enamasti on nad pärit sotsiaalselt nõrkadest peredest, kasvavad üles emotsionaalselt mahajäetuna, vanemad ei tule kasvatamisega toime ja on tihti alkohoolikud, tihti on oma osa ka vägivaldal. Lapsed reageerivad oma elukeskkonnale agressiivselt, reeglite ületamisega, kiusamise, vandalismi, vargustega. Kui laps abi ei saa, on väga suur oht, et hiljem saab temast õigusrikkuju. Selliseid lapsi on raske ravida. Nad ei soovi ravi ja ei taju agressiivsena mitte ennast, vaid välismaailma. Mõnikord tuleb laps suunata noorte sotsiaaltöötaja juurde või panna ravile.

### **Söömishäired**

Need on eelkõige murdeaaliste tüdrukute probleem. Anoreksiat põdevad tüdrukud ei söö peaaegu midagi, kaotavad kaalu, hiljem ka juukseid, samuti kaob neil menstruatsioon. Buliimiat põdevad tüdrukud on normaalkaalus. Pärast söömishoogu oksendavad nad toidu välja. Selle häire tekkes mängib kindlasti rolli iluideaal. Samuti tundlik murdeiga. Anoreksia puhul on tegemist ka bioloogilis-geneetiliste põhjustega.

Anoreksia korral ei tohiks vanemad vaadata ainult lapse välimust, vaid kehamassiindeksit ning pöörduma võimalikult varakult arsti poole. Söömishäirete korral soovitatakse haiglaravi. Ravis on oluline osa toitumisnõustamisel ja psühhoterapial. Tähtis: kui tüdruku lähikondlased või sõbrad märkavad, et tüdruk ei söö või oksendab pidevalt, tuleks sellest tema vanematele rääkida. See pole kaebamine, vaid hoolivus!

### **Aspergeri sündroom**

Selle sündroomi all kannatavad lapsed ei suuda panna end teise inimese olukorda, ei saa teiste tunnetest aru, mõjuvad eraklikult, neil on raskusi teistega suhtlemisel, nad on tihti kohmakad, neil tekivad mõnikord erilised huvid ja neil on normaalne intelligentsus. Häire ilmneb tihti juba lasteaias, kuid seda aetakse päris sageli ATH-ga segi. Aspergeri sündroom on tingitud geneetiliselt ja sellele puudub ravi. Sellised lapsed vajavad koolis sageli saatjat ning peavad teraapia käigus sotsiaalseid käitumisviise ja igapäevtoiminguid harjutama.

### **Sundhäired**

Tüüpiline sümptom on tegevuste ja/või mõtete pidev kordamine. Sundhäirete põhjus ei ole päris selge, kuid arvatakse, et geneetikal on oluline roll. Selle väljakujunemist soodustab nii väga autoritaarne kui ka ülehoollitsev kasvatusstiil. Sundhäire võib

tekkida ka lühiajaliselt, näiteks kui laps tahab kaisuloomi alati kindlasse järjekorda panna. Sellisel juhul pole muretsemiseks põhjust. Kui sellised „rituaalid“ aga täienevad, püsivad kuid ja mõjuvad lapsele koormavalt, on vajalik nõustamine või ravi. Oluline on alustada käitumisteraapiaga võimalikult kiiresti, sest muidu võib sundkäitumine kiiresti krooniliseks muutuda.